

**北大阪ランニングクラブ<sup>※</sup>・特別練習会 兼 ランニング学会認定指導員更新講習（2種）**

※ランニング学会公認クラブ

2024年1月21日（日）大阪学院大学  
特別講師 竹澤健介先生（摂南大学、北京オリンピック10000m代表）

お申し込みはこちらから ↓ 1月18日（木）メ切

<https://forms.gle/H1pUjX3A7uTGEe9S9>

【特別練習会詳細】

日時 2024年1月21日（日） 10:00～12:30頃

場所 大阪学院大学 <https://www.ogu.ac.jp/guide/campus/access.html>

10:00～10:40 竹澤先生講演 「ランニングパフォーマンスの向上」

2号館地下教室

参加無料

11:00～ 練習会（実技）

大阪学院大学 Bグラウンド（333mトラック）

参加費 500円（現地支払）

1. ランニングエコノミー向上、フォーム改善に役立つドリル
2. 10000mビルドアップ走

Aチーム 6分/kmから1km毎に15秒ずつペースアップ

Bチーム 7分/kmから1km毎に15秒ずつペースアップ

【備考】

●指導員更新ポイントの必要な方は講演と練習会の両方にお申込みください（1ポイント）

●練習会（実技）に参加する方へ

9:50までに体育館で受付（参加費500円をお支払いください）

ロッカーキーを受け取り、更衣を済ませて講演場所（2号館）に向かってください

更衣室には温水シャワーも完備しています

●実技に参加しない方は参加費不要です。直接講演会場へお越しください

【問合せ】

[kyotorunlab@gmail.com](mailto:kyotorunlab@gmail.com)